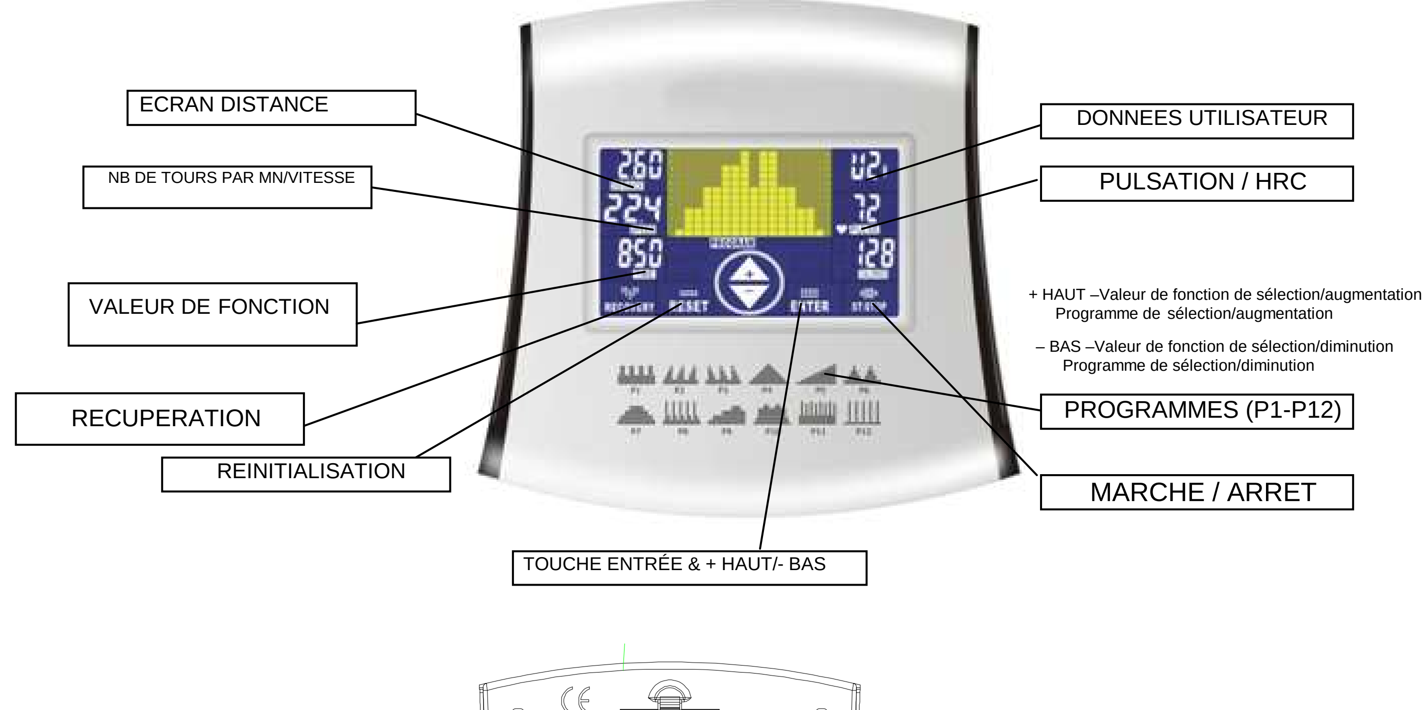
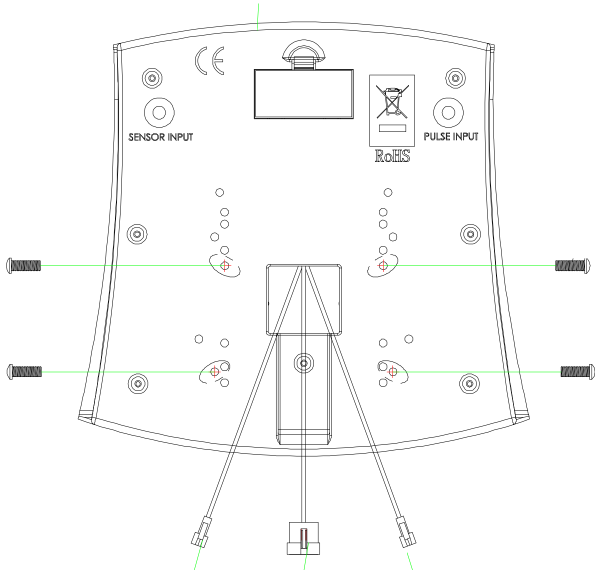






DESCRIPTION

Ce produit utilise le système de moteur série UM.

1. MISE EN MARCHE

   L'avertisseur sonore émet un son long après le branchement de l'adaptateur (6V, 1000MA), et tous les écrans LCD s'allument pendant 2 secondes, ensuite, on entre le mode de séance d'entraînement initial.

FONCTION

SCAN	: Alterne entre WATT/CALORIES et NB DE TOURS PAR MIN/VITESSE. 6 secondes par affichage.
NB DE TOURS/MN	: 0~15~999
VITESSE	: 0.0~99.9 km/h

TEMPS : 0:00~99:59.
DISTANCE : 0.00~99.99 km
CALORIES : 0~999.
PULSE : P~30~240
SYMBOLE CARDIAQUE : clignotements MARCHE (ON) / ARRET (OFF)
MANUEL : 1~16 niveau
PROGRAMME : P1~P12
UTILISATEUR : U1~U4
H.R.C : 55%、75%、90%、IND (CIBLE)
IMPULSION : P~30~240, la valeur maximale est disponible.
DONNEES UTILISATEUR : U0 ~U4 (U1 ~ U4 données utilisateurs mémorisées)

- AGENDA / SEXE : sélectionnez le symbole   FILLE / GARCON

- AGE : 10-25-99
- TAILLE : 100-160-200 (CM) / 40-60-80 (POUCES)
- POIDS : 20-50-150 (KG) / 40-100-350 (LB)

DESCRIPTION

Ce produit utilise le système de la série motorisée.

1. **UTISATEUR/SEXE/AGE/TAILLE/POIDS PREREGLES**
   L'utilisateur entre ses véritables données utilisateurs (sexe / âge / taille / poids) dans l'ordinateur pour les mémoriser afin de les utiliser dans la référence calculée.
2. **SELECTION DE MANUEL/PROGRAMMES/ UTILISATEUR/H.R.C**
   L'utilisateur peut choisir un mode de contrôle différent pour commencer sa séance d'entraînement. Voir ci-dessous, la description principale de chaque mode de contrôle.

3. **TEMPS/DISTANCE/CALORIES/FREQUENCE CARDIAQUE PREREGLES**
   L'utilisateur règle et entre la valeur de fonction ci-dessus qu'il souhaite, la valeur de fonction de l'écran comptera à rebours jusqu'à zéro; ou bien l'utilisateur ne peut pas entrer ces données, parce qu'il a oublié la valeur de réglage, l'ordinateur connaîtra sa séance d'entraînement de 0 à la valeur finale.

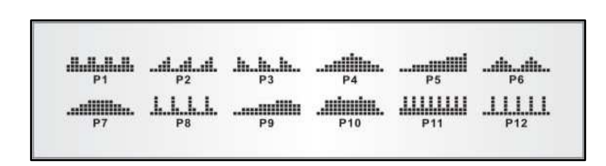
4. **APPUYEZ SUR ENTREE/HAUT/BAS/DEMARRER/PAUSE**
   Utilisez la touche HAUT＋ / BAS－ pour augmenter/diminuer la valeur de fonction dans le mode de réglage ou choisissez le programme P1-P12.
   Après avoir réglé chaque valeur de fonction, appuyez sur « ENTRÉE » pour confirmer votre réglage DEMARRER / REINITIALISER- Après avoir réglé la VALEUR DE FONCTION, appuyez sur DEMARRER pour démarrer le fonctionnement; l'utilisateur peut appuyer sur « ARRET » s'il (elle) souhaite ARRETER la séance d'entraînement.

5. **RECUPERATION**
   Appuyez sur RECUPERATION, l'ordinateur calculera votre valeur de récupération sur l'écran en fonction de vos données utilisateur et de votre véritable valeur de fonction de séance d'entraînement.

DESCRIPTION DES FONCTIONS

MANUEL Réglez le niveau de résistance en utilisant l'affichage de matrice de points, ensuite (si nécessaire) réglez les paramètres d'exercice TEMPS/DISTANCE / CALORIES / IMPULSION, appuyez ensuite sur MARCHE/ARRET pour DEMARRER le programme manuel.

PROGRAMME 12 programmes à réglage automatique avec exercice de contrôle (P1~P12),
Le niveau de résistance peut être réglé pendant que le GRAPHIQUE DU PROGRAMME clignote.



UTILISATEUR Créez votre propre programme U1~U4 en réglant le niveau de résistance pour chaque segment d'individu. Ensuite le Programme sera automatiquement sauvegardé pour une utilisation ultérieure. ENTREE U0 peut être réglé comme U1~U4, mais ce programme ne peut pas être sauvegardé.

H.R.C CONTROLE DE LA FREQUENCE CARDIAQUE- Sélectionnez votre propre fréquence cardiaque cible parmi les programmes préréglés 55%, 75%， ou 90%. Veuillez entrer votre âge dans le champ Données Utilisateur pour vous assurer que votre fréquence cardiaque est correctement entrée. L'affichage IMPULSION clignote lorsque vous avez atteint votre fréquence cardiaque cible selon le programme que vous avez choisi.

i. 55% -- PROGRAMME MINCEUR

ii. 75% -- PROGRAMME REMISE EN FORME

iii. 90% -- PROGRAMME SPORT

iv. CIBLE— FREQUENCE CARDIAQUE CIBLE DETERMINEE PAR L'UTILISATEUR

PROGRAMME ALEATOIRE

Cette console crée un programme d'exercice exceptionnel en produisant un programme aléatoire. L'utilisateur en a assez du programme pré-réglé, il/elle choisit le programme ALEATOIRE pour laisser l'ordinateur choisir le programme. Il y a plus de cent programmes disponibles.

RECUPERATION:

Lorsque vous avez fini votre séance d'entraînement, appuyez sur RECUPERATION. Pour que la fonction RECUPERATION fonctionne correctement, elle a besoin de votre entrée de Fréquence Cardiaque. Le TEMPS compte à rebours à partir d'une minute et ensuite votre niveau de forme physique de F1 à F6 s'affichera.

NOTA BENE: pendant la RECUPERATION, aucun autre affichage ne fonctionne.

F 1 ~ F6 = RECUPERATION DU NIVEAU DE FREQUENCE CARDIAQUE

Résultat de F1 - F6.

Condition	Score	Fréquence cardiaque （de HR test moins HR finale）
Excellente	F1	Supérieure à 50
Bonne	F2	40 ~ 49
Moyenne	F3	30 ~ 39
Correcte	F4	20 ~ 29
Mauvaise	F5	10 ~ 19
Très mauvaise	F6	Inférieure à 10

FONCTIONNEMENT

1. Après avoir mis en marche U1 par défaut, mais vous pouvez sélectionner n'importe quel Ux en appuyant que la touche HAUT/BAS, appuyez sur la touche ENTRÉE pour confirmer. Entrez les données utilisateur, le sexe, l'âge, la taille, le poids sur la fenêtre en haut à droite. Ensuite appuyez sur la touche ENTREE pour confirmer.
2. L'écran du Contrôle de fonction clignotera pour vous indiquer que vous pouvez sélectionner les programmes P1-P12 en appuyant sur la touche HAUT/BAS et appuyez ensuite sur la touche ENTRÉE pour confirmer. L'une quelconque des valeurs par défaut peut être modifiée en appuyant sur la touche ENTRÉE jusqu'à ce que le programme souhaité clignote. Appuyez à nouveau sur ENTREE pour confirmer.
3. Lorsque le programme et les autres protocoles ont été entrés, appuyez sur la touche MARCHE/ARRET et commencez votre séance d'entraînement.

1. Prise d'adaptateur de courant alternatif (**6 VOLT, 500 MA**).
2. Veuillez tenir votre compteur à l'abri de l'humidité.

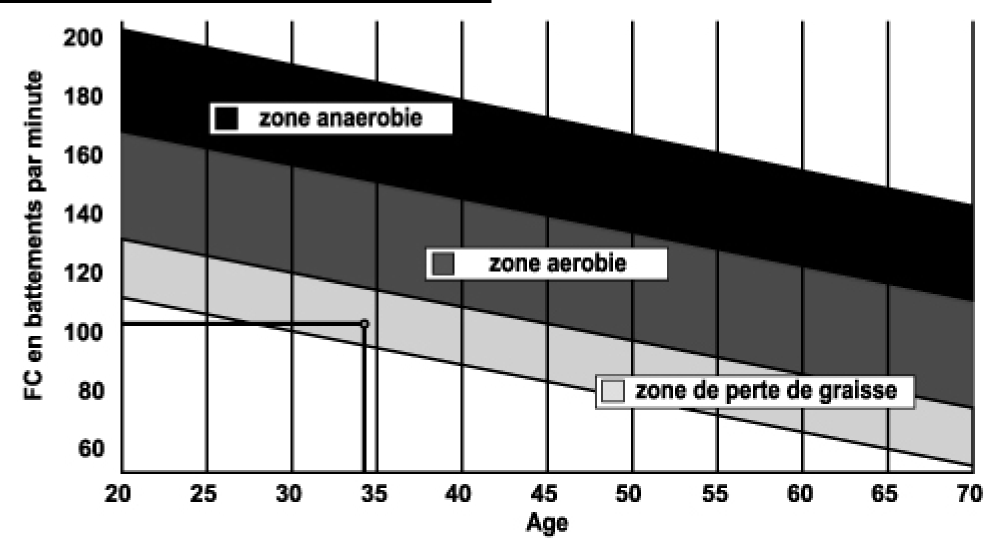
CONSEILS D'ENTRAINEMENT

Attention :
Avant de programmer votre entraînement, il est indispensable de tenir compte de votre âge, particulièrement pour les personnes de plus de 35 ans, ainsi que de votre condition physique. Si vous avez un mode de vie sédentaire sans activité physique régulière, il est primordial de consulter votre médecin pour déterminer le niveau d'intensité de votre entraînement. Une fois déterminé, ne chercher pas à atteindre votre maximum dès les premiers entraînements. Soyez patient vos performances augmenteront rapidement.

L'entraînement Cardio – Training :
Il permet de développé le système cardio – vasculaire (tonicité cœur / vaisseaux sanguin).
Lors d'un entraînement Cardio – Training , les muscles ont besoin d'un apport d'oxygène, de substances nutritives, et d'éliminer leurs déchets. Notre cœur accélère son rythme, et véhicule vers l'organisme par l'intermédiaire du système cardio-vasculaire une quantité plus importante d'oxygène.
Plus on effectue d'exercices de façon régulière et répétitive, plus le cœur se développe à la manière d'un muscle ordinaire. Dans la vie courante, ceci se traduit par la faculté de supporter des efforts physiques plus importants, et d'augmenter ses facultés intellectuelles.

Définition de votre Zone de travail :
La fréquence cardiaque maximale (FCM) = 220 – âge (180 – âge pour les personnes sédentaires).

La Zone d'échauffement et de **retour au calme** est égale à **55%** de votre FCM.
La Zone de Perte de Graisse est comprise entre **55 / 65%** de votre FCM.
La Zone Aérobie est comprise entre **65 / 85%** de votre FCM.
La Zone Anaérobie, est comprise entre **85%** de votre FCM et celle ci.
Les étapes d'un entraînement progressif :



1) Une phase d'échauffement :
Commencez chaque entraînement par un échauffement progressif **(10-20 mn, plus au-delà de 50 ans)** qui mettra en éveil vos muscles et élèvera doucement votre rythme cardiaque. Elevez doucement vos pulsations à **55% de votre FCM** (Fréquence Cardiaque Maximale).
Tenez votre Fréquence Cardiaque à ce niveau pendant la durée de l'échauffement.
Si vous commencez trop rapidement votre entraînement, vous risquez d'augmenter les risques de blessures tendino - musculaire.

2) **Une phase de travail :**
C'est la partie principale de l'entraînement.

Selon vos buts spécifiques, perte de poids, amélioration de la résistance cardio – vasculaire (travail aérobie), développement de la résistance (travail anaérobie) il est possible de choisir la zone cible adéquate.

La Zone de Perte de Graisse, 55 - 65%

La fréquence cardiaque doit être basse et la durée d'exercice assez longue. Cette zone est conseillée pour les **personnes reprenant une activité physique** depuis longtemps oubliée, **recherchant à éliminer un surcroît pondérale**, ou **exposées à des problèmes cardiaques**. N'oubliez pas que pour ce type d'entraînement la durée de l'exercice doit être d'au moins 30 minutes et la Fréquence Cardiaque (FC) comprise entre 55 et 65% de la FCM .

- Elevez graduellement **de 30 à 60 minutes par séance**.
- Exercez vous **3 ou 4 fois par semaine**.

La Zone Aérobie, 65-85%

Cette zone est recommandée pour **ceux qui ont une bonne condition physique et qui s'entraînent régulièrement.** En vous entraînant dans cette zone, vous augmenterez votre condition physique en évitant le surmenage.

- Durée : **20 à 30 minutes par séance**
- Fréquence : **Au moins 3 ou 4 fois par semaine**.

La Zone Anaérobie, 85%-FCM

Cette zone est seulement prévue pour des athlètes confirmés et n'est jamais recommandé sans approbation ou surveillance médicale. Cette zone est uniquement destinée à des personnes très entraînées. Elle est utilisée pour un entraînement en intervalle (ou pour des courtes courses de sprint) pour aider à améliorer ou mesurer les niveaux d'endurance.

Le temps passé dans cette zone doit être bref sous peine d'accident.

3) Une phase de retour au calme :

Il s'agit de la réduction de l'effort (10 à 20 mn). Cela permet un retour au calme du système cardio-vasculaire (55% de la FCM) et d'éviter ou de diminuer les douleurs musculaires tel que les crampes et les courbatures.

Les étirements doivent suivre la séance d'étirements pendant que les articulations sont encore chaudes. Cela détend les muscles et aide à éviter les courbatures.

Etirez-vous lentement et doucement , il ne faut jamais vous étirer jusqu'à un point de douleur. Tenez chaque étirement pendant 30 à 60 secondes en expirant.

Contrôlez votre progrès

En s'améliorant votre système cardio-vasculaire aura au repos une **FC (fréquence cardiaque) qui se réduira**. Vous mettrez plus longtemps pour atteindre votre zone cible et il **sera plus facile pour vous de vous y maintenir**. Les séances vous paraîtront de plus en plus facile et vous serez plus résistant au quotidien .

Si au contraire votre **FC au repos est plus haute qu'à l'habitude**, il vous faudra **vous reposer ou diminuer l'intensité de l'entraînement.** Ne vous laissez pas décourager par les premières séances, motivez vous en planifiant des plages d'entraînement fixes. **Bon courage!**

Tous matériels ou pièces défectueuses ne pourront être remplacés qu'après réception de ceux-ci retournés aux frais de l'expéditeur. Aucun retour de marchandises ne pourra être accepté sans notre accord préalable

POUR COMMANDER DES PIECES DETACHEES

Dans un soucis d'efficacité munissez-vous des éléments suivants avant de contacter notre Service Après Vente :

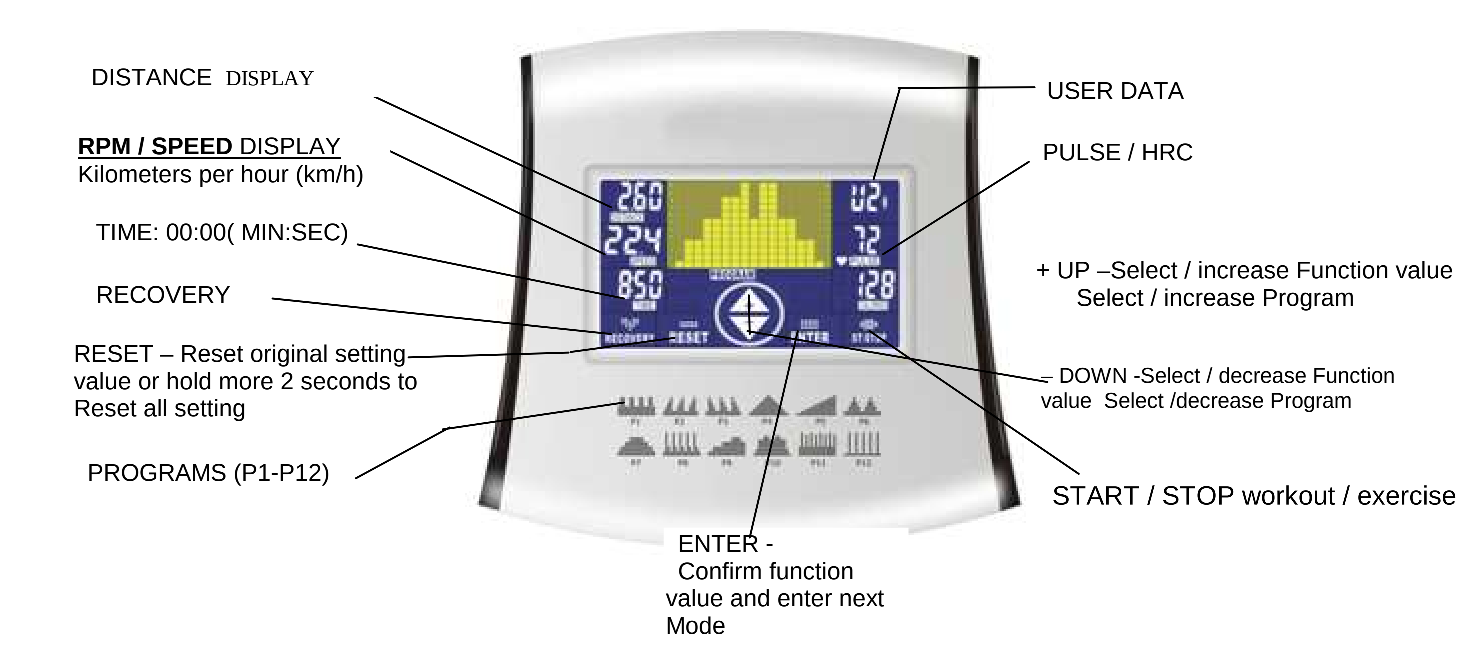
Le nom ou **la référence du produit**.

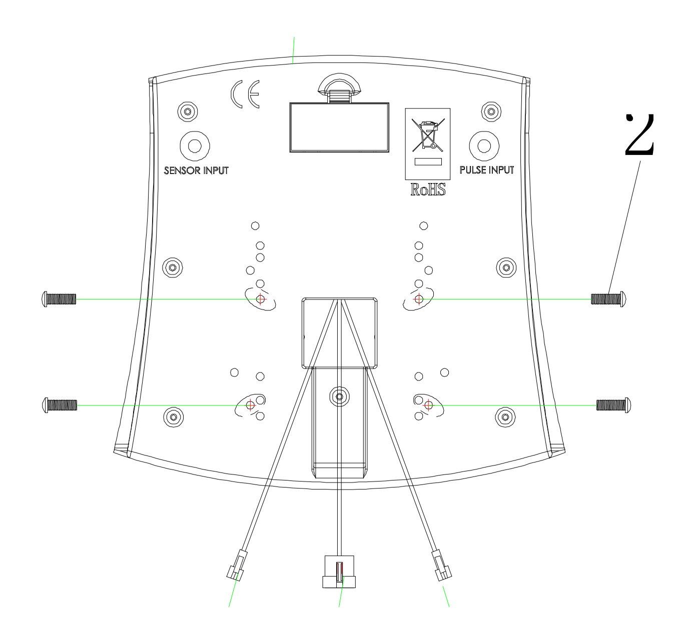
Le **numéro de fabrication** indiqué sur le châssis principal et sur le carton d'emballage.

Contacter du lundi au vendredi de **10H00 à 12H00** et de **14H00 à 17H00** (sauf jour fériés).

C.A.R.E Service Après Vente
18 / 22 rue Bernard
Z.I. les Vignes 93012 BOBIGNY Cedex
Tél. : 0820 821 167 - Fax : 00 33 1 48 43 51 03
E mail : sav@carefitness.com

GB





DESCRIPTION

This product is used UM series motor system.

1. POWER ON

   The beeper beeps a long sound after plug in adaptor (6V, 1000MA), and all LCDs are lit up for 2 seconds, then it enters initial workout mode.

FUNCTION

SCAN	: Alternates between WATTS/CALORIES and RPM/SPEED. 6 seconds per display.
RPM	: 0~15~999
SPEED	: 0.0~99.9 km/h
TIME	: 0:00~99:59.
DISTANCE	: 0.00~99.99 KM
CALORIES	: 0~999.
PULSE	: P~30~240
HEART SYMBOL	: ON / OFF flashes
MANUAL	: 1~16 level
PROGRAM	: P1~P12
PERSONAL	: U1~U4
H.R.C	: 55%、75%、90%、IND (TARGET)
PULSE	: P~30~240， max value is available.
USER DATA	: U0 ~U4 (U1 ~ U4 memorized user data)

AGENDA / SEX : GIRL / BOY SYMBOL select

- AGE : 10-25-99
- HEIGHT : 100-160-200 (CM) / 40-60-80 (INCH)
- WEIGHT : 20-50-150 (KG) / 40-100-350 (LB)

DESCRIPTION

This product is used Motorized series system.

1. **PRE-SET USER/SEX/AGE/HEIGHT/WEIGHT**
   User inputting his/her real user data (sex / age/ height / weight) into computer to stove it to be used in calculated reference.

2. **SELECT MANUAL/PROGRAMS/USER/H.R.C**
   User can choose different control mode to start his work out. See below is main description of each control mode.

3. **PRE-SET TIME/DISTANCE/CALORIES/HEART RATE**
   Setting and inputting user wanted function value of above, the function value of display will count down to zero; or user can not inputting these, just forget setting value, computer will know your workout is from 0 to end value.

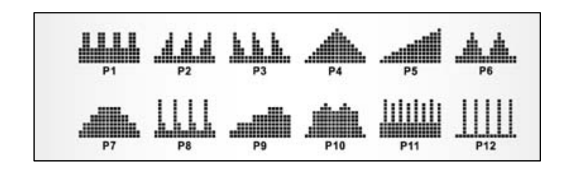
4. **PRESS ENTER/UP/DOWN/START/PAUSE**
   Use UP / DOWN key to increase / decrease function value in setting mode or choose program P1-P12.
   After setting each function value to press “ENTER” to confirm your setting
   START / RESET- Finish setting FUNCTION VALUE then press START to start operating; user can press “STOP” if he/her want to STOP workout a while.

5. **TEST RECOVERY**
   Press RECOVERY , the computer will calculate your recovery value on display regarding with your user data and actual workout function value.

FUNCTION DESCRIPTION

MANUAL Set the resistance level using the dot matrix display then (if required) set exercise parameters TIME/DISTANCE / CALORIES / PULSE then press START/STOP to START manual program.

PROGRAM 12 automatic adjusting programs with control exercise (P1~P12),
Resistance level can be adjusted during PROGRAM DIAGRAM is flashing.



USER PROGRAM Create your own Program profile through U1~U4 by setting the resistance level for each individual segment. Then the Program will be automatically saved for future use. U0 ENTER can be set the same as U1~U4 but this Program cannot be saved.

H.R.C HEART RATE CONTROL- Select your own target Heart Rate of choose one of the preset programs 55%, 75%， or 90%. Please enter your age into the User Data to ensure that your target heart rate is set correctly. The PULSE display will flash when you have reached your target heart rate according to the Program you have chosen.

i. 55% -- DIET PROGRAM
ii. 75% -- HEALTH PROGRAM
iii. 90% -- SPORTS PROGRAM
iv. TARGET—USER SET TARGET HEART RATE

RANDOM PORGRAM

This console create amazing exercising program chart by auto-random producing. The user is tired of user pre-setting program chart, he/she can choose RANDOM to let computer auto-producing its program chart. There are over hundred program chart can be offered playing.

RECOVERY

When you have finished your workout, press RECOVERY. For RECOVERY to function correctly, it needs your Heart Rate input. TIME will count - from 1 minute and then your fitness level from F1 to F6 will be displayed.

NOTE: during RECOVERY, no other displays will operate.

F 1 ~ F6 = RECOVERY HEART RATE LEVEL

.

Score	Condition	Heart Rate (from test HR minus end HR)
F1	**Excellent**	Above 50
F2	**Good**	40 ~ 49
F3	**Average**	30 ~ 39
F4	**Fair**	20 ~ 29
F5	**Poor**	10 ~ 19
F6	**Very Poor**	Under 10

OPERATION

1. After power-on U1 by default but you can select any User ENTER by turning the UP/DOWN key the press the ENTER key for confirmation. Input user data, sex, age, height, weight on top –right window. Then press ENTER key for confirmation.
2. Function Control display will flash indicating you can select the Programs P1-P12 by turning UP/DOWN key and then press ENTER key for confirmation. Any of the default values can be changed by pushing the ENTER key until the desired program profile is flashing. Press the ENTER key again for confirmation.
3. When the Program and other protocols are entered press START/STOP key and begin your workout.

TIPS

1. Plug in AC Adaptor **(6 VOLT, 1A)**.
2. Keep moisture away from computer.

Cardio – Training:

Before programming your training, it is essential to take account of your age, particularly for people of **more than 35 years of age,** as well as your physical condition. If you have a sedentary lifestyle without regular physical activity**, it is vital that you consult your doctor** to determine the level of intensity of your training. Once determined, **do not attempt to achieve your maximum during the**

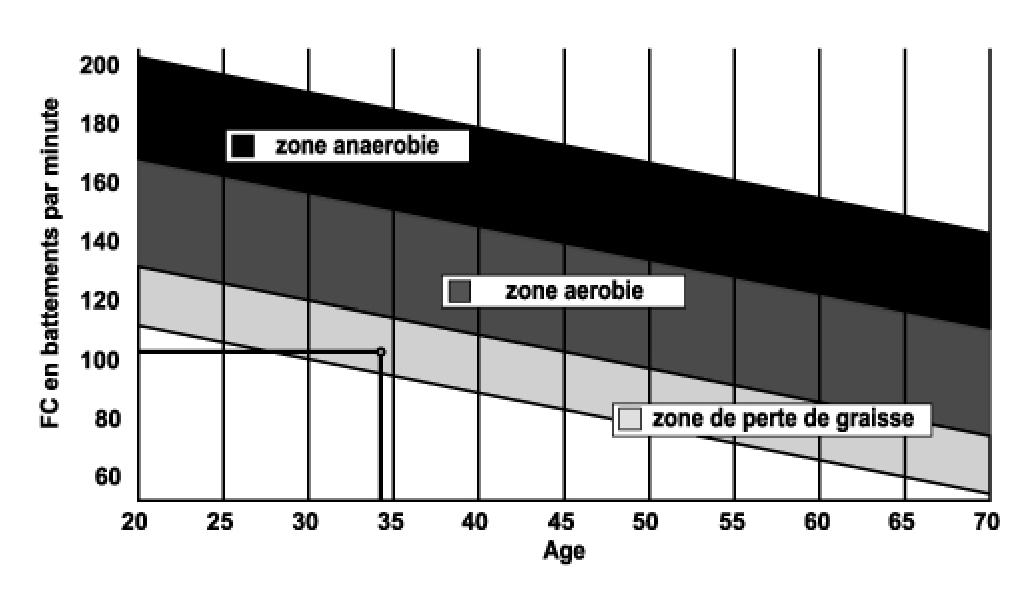
first training sessions. Be patient; your performance will quickly improve.

This enables you to develop your cardiovascular system (fitness of the heart / blood vessels). During Cardio-Training, the muscles need a supply of oxygen and nutritive substances. They also need to liminate waste. Our heart increases its rhythm and sends a larger amount of oxygen to the body by means of the cardiovascular system.
The more often you exercise regularly and repetitively, the more your heart will develop, just like any other muscle. In daily life, this translates into the ability to bear greater physical effort and improve your intellectual faculties.

Definition of your work Zone:
The Maximum Heart Rate (MHR) = 220 - age (180 – age for sedentary people).

The Warming Up Zone and **Cooling Down Zone** are equal to **55%** of your MHR.
The Fat Loss Zone is between **55 / 65%** of your MHR.
The Aerobic Zone is between **65 / 85%** of your MHR.
The Anaerobic Zone is between **85%** of your MHR and your MHR.

Make a diagram of the target zones



The progressive training stages:

1) A warming up phase:
Start each training session by warming up progressively **(10-20 min, more if you are over 50)** which will put your muscles on standby and gently increase your heart rate. Gently increase your pulse t**o 55% of your MHR** (Maximum Heart Rate)**.**
Keep your Heart Rate at this level for the duration of the warming up time. If you
begin your training too quickly, you are in danger of increasing the risk of tendon or muscle injury.
2) A work phase:
This is the main part of the training session. Depending on your specific goals and your initial physical condition, weight loss, improvement of cardiovascular resistance (aerobic work), development of stamina (anaerobic work), it is possible to choose the appropriate target zone.

The Fat Loss Zone, 55 – 65%
The heart rate must be low and the duration of the exercise quite long. This zone is advised for people **resuming physical activity** after a long period of idleness, who
are **trying to eliminate excess weight** or are **susceptible to cardiac problems.** Do not forget that for this type of training the duration of the exercise must be at least 30 minutes and the Heart Rate (HR) between 55 and 65% of the MHR. **-** Gradually increase **from 30 to 60 minutes per session.**
- Exercise **3 or 4 times a week.**

The Aerobic Zone, 65-85%
This zone is recommended for **those who are in good physical condition who train regularly.** By training in this zone, you will improve your physical condition but avoid overworking.
- Duration**: 20 to 30 minutes per session.**
- Frequency**: At least 3 or 4 times a week.**

The Anaerobic Zone, 85% - MHR
This zone is exclusively for experienced athletes and is never recommended without medical approval and supervision. This zone is designed only for very fit people. It is used for interval training (or for short sprints) to help you to improve or measure your level of stamina.
The time spent in this zone must be brief to avoid the risk of accident.

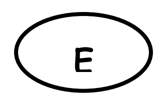
3) A cooling down phase:
This entails a reduction of exertion **(10 to 20 min). I**t enables you to return your cardiovascular system to normal **(55% of your MHR)** and prevent or reduce muscular pain such as cramp and stiffness. You must follow the training with a session of stretching exercises while your joints are still warm. This relaxes the muscles and helps to prevent stiffness. Stretch slowly and gently. You must never stretch until you reach the pain threshold. Hold each stretch for 30 to 60 seconds while breathing out.

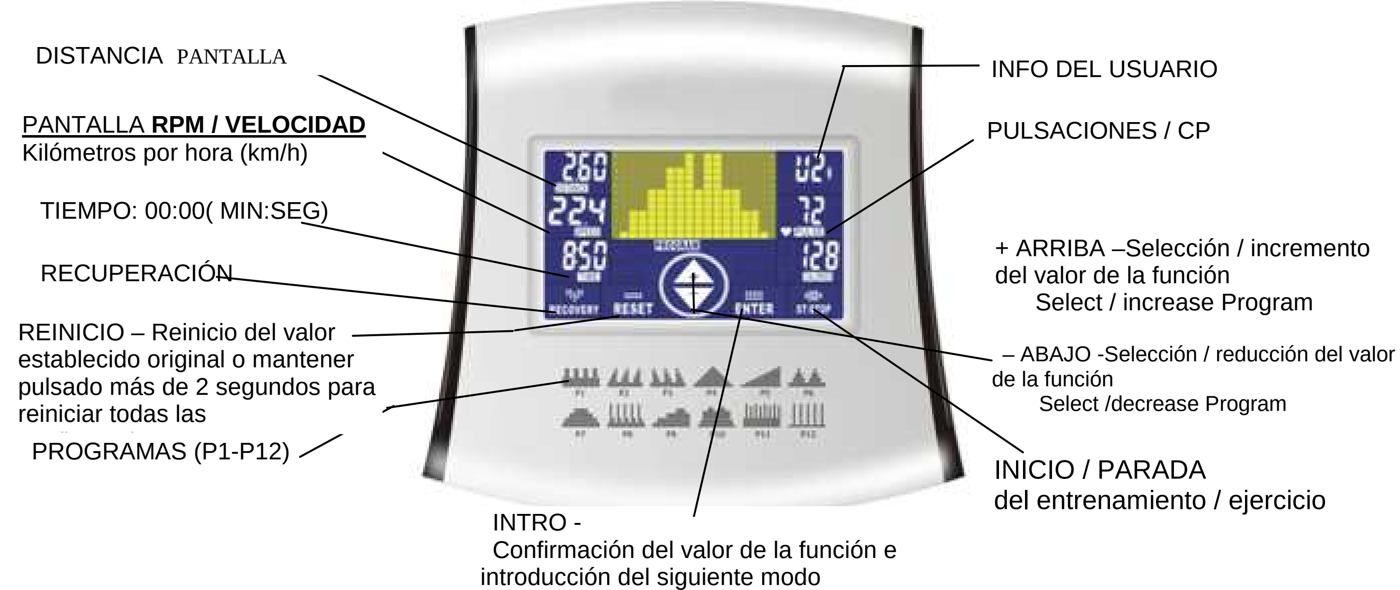
Check your progress
As it improves, your cardiovascular system will have an **HR which will be lower** when at rest. You will take longer to reach your target zone and **it will be easier for you to maintain it.** Sessions will seem easier and easier and you will have more stamina in your daily life.
If, on the other hand, your **HR is higher than usual when at rest,** you will have **to rest or reduce the intensity of your training.**
Do not be discouraged by the initial sessions. Motivate yourself by scheduling specific training times. Work hard!

All defective materials or parts can only be exchanged once we have received them. Shipping is at the sender's expense. No returns of goods will be accepted without our prior approval.

To order spare parts
To guarantee an efficient service, make sure you have the following items before you contact our After Sales Service:
The name or **reference of the product.**
The **manufacturing number** shown on the main chassis and on the packing box.

After Sales Service
Email: service-uk@carefitness.com





DESCRIPCIÓN

Este producto se utiliza con el sistema motor serie UM.

1. ENCENDIDO

   El zumbador emite un sonido largo después de conectar el adaptador (6V, 1000MA), y todos los LCDs se iluminan durante 2 segundos, a continuación se accede al modo de entrenamiento inicial.

FUNCIÓN

SCAN	: Cambia alternativamente entre VATIOS/CALORÍAS y RPM/VELOCIDAD. 6 segundos por presentación.
RPM	: 0~15~999
VELOCIDAD	: 0.0~99,9 km/h
TIEMPO	: 0:00~99:59.
DISTANCIA	: 0.00~99,99 KM
CALORÍAS	: 0~999.
PULSO	: P~30~240
SÍMBOLO DE CORAZÓN	: ON/OFF se enciende de forma intermitente
MANUAL	: Niveles 1~16
PROGRAMA	: P1~P12
CONSTANTE DE VATIOS	: 10~350
PERSONAL	: U1~U4
C.P.	: 55%、75%、90%、IND (OBJETIVO)
PULSO	: P~30~240，el valor máximo está disponible.
INFO USUARIO	: U0 ~U4 (información del usuario memorizada
AGENDA / SEXO	: Seleccionar SÍMBOLO MUJER / HOMBRE

- EDAD : 10-25-99
- ALTURA : 100-160-200 (CM) / 40-60-80 (PULGADAS)
- PESO : 20-50-150 (KG) / 40-100-350 (LB)

DESCRIPCIÓN

Este producto se utiliza con el sistema serie Motorizado.

1. **PREESTABLECIMIENTO DE USUARIO/SEXO/EDAD/ALTURA/PESO**
   El usuario introduce su información real de usuario (sexo / edad/ altura / peso) en el ordenador para almacenarlo y utilizarlo como referencia calculada.
2. **SELECCIÓN MANUAL/PROGRAMAS/ USUARIO/C.P.**
   El usuario puede seleccionar diferentes modos de control para comenzar su entrenamiento. Ver más adelante la descripción detallada de cada modo de control.

3. **PREESTABLECIMIENTO DE TIEMPO/DISTANCIA/PULSACIONES**
   Al establecer e introducir el valor de función anterior deseado por el usuario, el valor de función en la pantalla hará una cuenta atrás hasta cero; si el usuario no introduce ningún valor, o simplemente se olvida de hacerlo, el ordenador asumirá que su entrenamiento va desde 0 hasta el valor final.

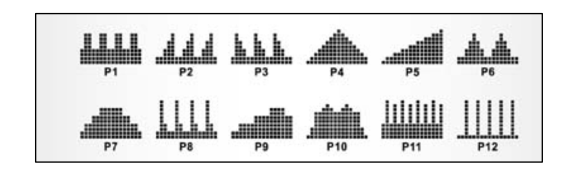
4. **PULSAR INTRO/ARRIBA/ABAJO/INICIO/PAUSA**
   Utilice la tecla ARRIBA＋ / ABAJO－ para aumentar / reducir el valor de la función en modo configuración o seleccione el programa P1-P12.
   Después de establecer cada valor de función, pulse “INTRO” para confirmar el valor introducido
   INICIO / REINICIO- Finalizar el establecimiento del VALOR DE FUNCIÓN y a continuación pulse INICIO comenzar la operación; el usuario puede pulsar “PARADA” si desea DETENER el entrenamiento durante un periodo de tiempo.

5. **TEST DE RECUPERACIÓN**
   Pulse RECUPERACIÓN, el ordenador calculará su valor de recuperación en la pantalla respecto a su información de usuario y el valor de la función de entrenamiento real.

DESCRIPCIÓN DE LAS FUNCIONES

MANUAL Establezca el nivel de resistencia utilizando la pantalla de matriz de puntos, y a continuación (si es necesario), configure los parámetros del entrenamiento TIEMPO/DISTANCIA / CALORÍAS / PULSO, y luego pulse INICIO/PARADA para INCIAR el programa manual.

PROGRAMA 12 programas de ajuste automático con control del entrenamiento (P1~P12),
El nivel de resistencia puede ajustarse mientras que la GRÁFICA DE PROGRAMA esté encendida de forma intermitente.



PROGRAMA DE USUARIO Cree su propio perfil de Programa desde U1~U4 estableciendo el nivel de Resistencia para cada segmento individual. A continuación, el Programa se almacenará para un uso futuro. U0 INTRO puede establecerse de la misma forma que U1~U4 pero este Programa no puede almacenarse.

C.P. CONTROL DE PULSACIONES- Seleccione sus Pulsaciones objetivo, o seleccione uno de los programas 55%, 75% ó 90% preestablecidos. Introduzca su edad en la Información de usuario para asegurar que sus pulsaciones objetivo están establecidas correctamente. La pantalla PULSO se encenderá de forma intermitente cuando haya alcanzado sus pulsaciones objetivo según el Programa que haya elegido.

v. 55% -- PROGRAMA DIETÉTICO
vi. 75% -- PROGRAMA DE SALUD
vii. 90% -- PROGRAMA DEPORTIVO
viii. OBJETIVO—OBJETIVO DE PULSACIONES ESTABLECIDO POR EL USUARIO

PROGRAMA ALEATORIO

Esta consola crea diagramas de ejercicios sorprendentes de forma aleatoria automática. Si el usuario se cansa de los diagramas de programas preestablecidos, puede seleccionar ALEATORIO para permitir que el ordenador genere automáticamente su diagrama de programa. Hay más de cien diagramas de programas.

RECUPERACIÓN

Cuando haya finalizado su entrenamiento, pulse RECUPERACIÓN. Para que la RECUPERACIÓN funcione correctamente, necesita la entrada de sus Pulsaciones. El TIEMPO llevará a cabo una cuenta atrás desde 1 minuto, y a continuación se mostrará en la pantalla su nivel de forma física de F1 a F6.

NOTA: durante la RECUPERACIÓN, no se mostrará ninguna otra presentación.

F 1 ~ F6 = NIVEL DE PULSACIONES DE RECUPERACIÓN

Condiciones	Forma física	Pulsaciones
Excelente	F1	Más de 50
Bueno	F2	40 ~ 49
En la media	F3	30 ~ 39
Aceptable	F4	20 ~ 29
Deficiente	F5	10 ~ 19
Muy deficiente	F6	Menos de 10

OPERACIÓN

1. Después del encendido, el programa es U1 de forma predeterminada, pero usted puede seleccionar cualquier Ux pulsando la tecla ARRIBA/ABAJO, pulse la tecla INTRO para confirmar. Introduzca la información del usuario, sexo, edad, altura y peso en la ventana superior derecha. A continuación, pulse la tecla INTRO para confirmación.
2. La pantalla Control de función se encenderá de forma intermitente indicando que puede seleccionar los Programas P1-P12 pulsando la tecla ARRIBA/ABAJO, y a continuación pulse la tecla INTRO para confirmación. Puede cambiarse cualquiera de los valores predeterminados pulsando la tecla INTRO hasta que el perfil de programa deseado se encienda de forma intermitente. Pulse la tecla INTRO de nuevo para confirmar.
3. Cuando se haya introducido el Programa y otros protocolos, pulse la tecla INICIO/PARADA y comience su entrenamiento.

CONSEJOS

1. Adaptador CA de enchufe (**6 VOLTIOS, 500 MA**).
2. Mantenga el ordenador alejado de la humedad.

CONSEJOS DE ENTRENAMIENTO

Importante:

Antes de programar su entrenamiento es imprescindible tener en cuenta su edad, especialmente en el caso de personas mayores de 35 años, así como su forma física. Si lleva usted un modo de vida sedentario sin actividad física regular, es muy importante que consulte a su médico para determinar el nivel de intensidad de su entrenamiento. Una vez determinado, no intente conseguir su nivel máximo durante las primeras sesiones. Tenga paciencia, su rendimiento aumentará rápidamente.

El entrenamiento Cardio – Training

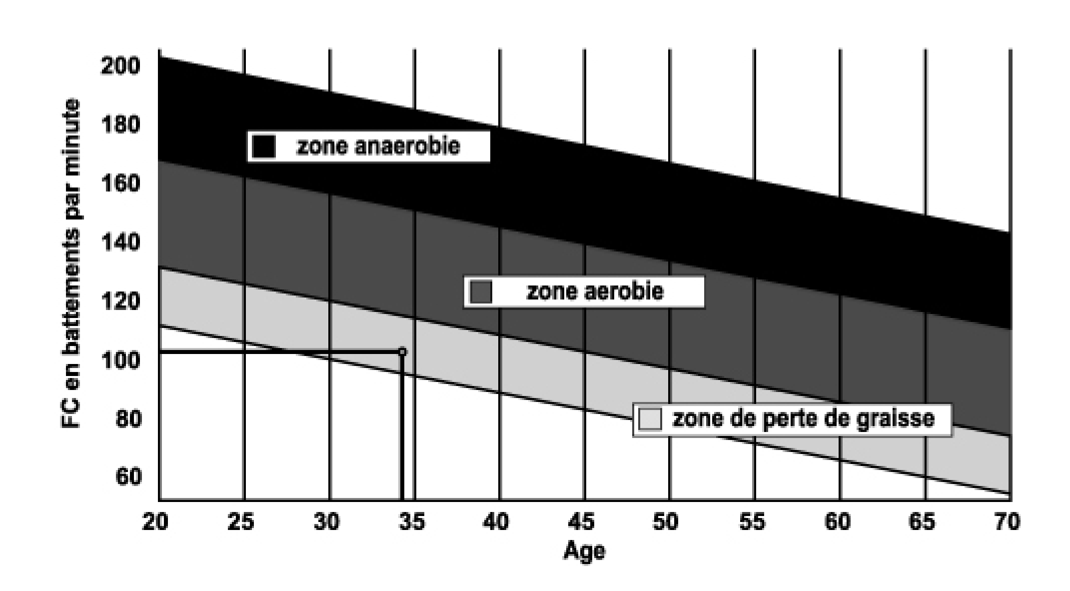
Permite desarrollar el sistema cardiovascular (tonicidad cardiaca / vasos sanguíneos).

Durante un entrenamiento Cardio – Training, los músculos requieren un aporte de oxígeno y sustancias nutritivas, y también necesitan eliminar las sustancias de desecho. Nuestro corazón acelera el ritmo cardiaco, enviando una mayor cantidad de oxígeno al organismo a través del sistema cardiovascular. Como con cualquier otro músculo, cuanto más ejercicio se haga de manera regular y repetitiva, más se desarrollará el corazón. En la vida cotidiana, esto se traduce en una mayor capacidad para soportar esfuerzos físicos considerables, y en un aumento de las facultades mentales.

<u>Definición de su zona de trabajo</u>

La frecuencia cardiaca máxima (FCM) = 220 – edad (180 – edad, para las personas sedentarias).

La zona de calentamiento y **enfriamiento** es igual al **55%** de su FCM.
La zona de pérdida de grasa está comprendida entre el **55% y el 65%** de su FCM.
La zona aeróbica está comprendida entre el **65% y el 85%** de su FCM.
La zona anaeróbica está comprendida entre **85% y el 100%** de su FCM.



1) Una fase de calentamiento
Comience cada sesión de entrenamiento con un calentamiento progresivo **(10-20 minutos, o más tiempo por encima de los 50 años)** que le despertará los músculos y aumentará suavemente su ritmo cardiaco. Aumente gradualmente sus pulsaciones hasta el **55% de su FCM** (frecuencia cardiaca máxima). Mantenga su frecuencia cardiaca a este nivel durante todo el periodo de calentamiento.
Si comienza su entrenamiento demasiado deprisa, puede aumentar el riesgo de sufrir lesiones tendinomusculares.

2) Una fase de trabajo
Ésta es la parte principal del entrenamiento.
Dependiendo de sus objetivos concretos, <u>pérdida de peso</u>, <u>mejora de la resistencia cardiovascular</u> (trabajo aeróbico), <u>desarrollo de la resistencia</u> (trabajo anaeróbico), podrá escoger la zona objetivo adecuada.

<u>La zona de pérdida de grasa (55 – 65%)</u>
La frecuencia cardiaca debe ser baja, y la duración del ejercicio bastante larga. Esta es la zona recomendada para las **personas que retoman una actividad física** después de mucho tiempo, que **desean reducir el exceso de peso** o que están **expuestos a problemas cardiacos**. No olvide que para este tipo de entrenamiento, la duración del ejercicio debe ser de al menos 30 minutos, y la frecuencia cardiaca (FC) debe estar comprendida entre el 55% y el 65% de la FCM.

- Aumente gradualmente la sesión **de 30 a 60 minutos**
- Ejercítese **3 ó 4 veces a la semana**

<u>La zona aeróbica (65 – 85%)</u>
Esta zona es la recomendada para **aquellos que tienen una buena forma física y que se entrenan regularmente**. Entrenándose en esta zona aumentará su forma física evitando al mismo tiempo el cansancio excesivo.

- Duración: **de 20 a 30 minutos por sesión**
- Frecuencia: **al menos 3 ó 4 veces a la semana**

La zona anaeróbica (85% - FCM)
Esta zona está prevista únicamente para atletas consumados, y se recomienda no utilizarla nunca sin la aprobación o supervisión de un médico. Esta zona es sólo para personas con mucho entrenamiento. Se utiliza para un entrenamiento en intervalos (o para carreras cortas de esprint) para ayudar a mejorar o medir el nivel de resistencia.
El tiempo de entrenamiento en esta zona debe ser breve por el elevado riesgo de accidentes.

3) Una fase de enfriamiento
Aquí se trata de reducir el esfuerzo (**10 ó 20 minutos**). Ello permite que el sistema cardiovascular se recupere (**55% de la FCM**), y evita o disminuye dolores musculares tales como los calambres y las agujetas. Después de la sesión es necesario hacer estiramientos mientras las articulaciones todavía están calientes. Ello afloja los músculos y ayuda a evitar las agujetas.
Estírese lentamente y con suavidad, nunca hasta un punto tal que llegue a sentir dolor. Mantenga cada estiramiento de 30 a 60 segundos mientras espira.

Controle su progreso

A medida que su sistema cardiovascular mejora, su **frecuencia cardiaca en reposo disminuirá**. Tardará más tiempo en alcanzar su zona objetivo y le **será más fácil mantenerse en ella**. Las sesiones de entrenamiento le parecerán cada vez más fáciles y tendrá más resistencia en la vida cotidiana.
Si por el contrario **su frecuencia cardiaca en reposo es más alta de lo normal**, tendrá que **reposar o reducir la intensidad del entrenamiento**.

Frecuencia de entrenamiento
Entrenamiento a diario = aproximadamente 10 minutos por sesión
2 ó 3 sesiones por semana = aproximadamente 30 minutos por sesión
1 ó 2 sesiones por semana = aproximadamente 50 minutos por sesión

* Se refiere a la zona de trabajo. Las duraciones indicadas no tienen en cuenta las fases de calentamiento y enfriamiento.
No se desanime durante las primeras sesiones, motívese planificando zonas de entrenamiento fijas. ¡Ánimo!

Se podrán reemplazar cualesquiera materiales o piezas defectuosas únicamente tras la recepción de los mismos, gastos de envío a cargo del remitente. No se aceptará ninguna devolución de mercancía sin nuestro previo acuerdo.

Para solicitar piezas sueltas

En aras de la eficacia, antes de ponerse en contacto con nuestro Servicio Posventa, tenga a mano los siguientes datos:
El nombre o la **referencia del producto**.
El **número de fabricación** indicado en el chasis principal y en la caja de embalaje.
El **número de la pieza** que falta o está defectuosa, indicado en la vista despiezada del producto que encontrará en estas instrucciones.

Servicio Posventa
Correo electrónico: service-es@carefitness.com


CARE
FITNESS